积极心理学视域下双休“留白时间”对青少年心理资本增益机制的研究

Research on the Enhancement Mechanism of Weekend “Unscheduled Free Time” on Adolescents Psychological Capital from the Perspective of Positive Psychology

吴智伊，丁芳盛 *，邵晓敏，褚雨萱，贾可幽

浙江海洋大学

摘要

目的：探究双休“留白时间”对青少年心理资本的增益机制，为优化“双减”及双休政策下青少年时间管理与心理发展提供依据。

方法：采用问卷调查与深度访谈相结合的混合研究方法，对浙江省 Z 市 100 名青少年进行调查，使用《青少年双休时间利用模式问卷》及中文版《心理资本量表》（PCQ-24，Cronbach’s α=0.87）收集数据，并辅以 12 名典型个案的半结构化访谈。采用 SPSS 26.0 进行统计分析包括独立样本 t 检验、相关分析、回归分析与质性主题分析。

结果：青少年双休日均留白时间为 3.34±1.52 小时，心理资本总均分为 4.22±0.65 分，处于中等水平。在留白时间上，未参加课外补习者显著高于参加者（t=4.327,P<0.01）；在心理资本上，常进行自主规划者得分更高（t=3.962,P<0.01）。留白时间与心理资本呈显著正相关（r=0.341,P<0.01），且自主规划、兴趣类活动参与对其各维度具有积极影响。

结论：双休“留白时间”对青少年心理资本具有促进作用，建议通过制度保障、认知引导与实践赋能构建支持体系，推动青少年心理健康教育向“优势培育”转型。

Abstract

Objective: To explore the enhancement mechanism of weekend “unscheduled free time” on adolescents’ psychological capital, and to provide evidence for optimizing adolescents’ time management and psychological development under the “double reduction” policy and weekend arrangement policies.

Methods: A mixed-methods design combining questionnaire survey and in-depth interview was adopted. A total of 100 adolescents in Z City, Zhejiang Province were enrolled in the study. Data were collected using the Adolescent Weekend Time Use Pattern Questionnaire and the Chinese version of the Psychological Capital Scale (PCQ-24, Cronbach’s α = 0.87), supplemented by semi-structured interviews with 12 typical cases. SPSS 26.0 was applied for statistical analysis, including independent samples t-test, correlation analysis, regression analysis and qualitative thematic analysis.

Results: The average daily duration of weekend unscheduled free time among adolescents was 3.34±1.52 hours, and the total mean score of psychological capital was 4.22±0.65, which was at a moderate level. In terms of unscheduled free time, adolescents who did not participate in off-campus tutoring had significantly more time than those who did (t = 4.327, P < 0.01). In terms of psychological capital, adolescents who regularly conducted autonomous planning had higher scores (t = 3.962, P < 0.01). Weekend unscheduled free time was significantly

© 睿光智識出版有限公司

positively correlated with psychological capital (r = 0.341, P < 0.01), and autonomous planning as well as participation in interest-based activities had positive effects on all dimensions of psychological capital.

Conclusion: Weekend "unscheduled free time" exerts a promoting effect on adolescents' psychological capital. It is suggested to build a support system through institutional guarantee, cognitive guidance and practical empowerment, so as to promote the transformation of adolescent mental health education towards the orientation of strengths cultivation.

关键词：积极心理学；留白时间；青少年；心理资本；增益机制

Keywords: Positive Psychology; Unscheduled Free Time; Adolescents; Psychological Capital; Enhancement Mechanism

© 睿光智識出版有限公司

一、引言

（一）研究背景与现实意义

青少年阶段既是个体心理健康发展的关键窗口期，又是心理问题的高发期（喻妍，2025）。《2023年中国精神心理健康》蓝皮书指出，学生群体心理问题突出且呈低龄化，高中生抑郁检出率高达40%，初中生亦有30%，学业压力、睡眠不足与情绪困扰交织，构成了严峻现实挑战。另外，青少年抑郁症患者者常伴随有其他障碍，数据显示，43.9%的青少年同时有焦虑障碍，39.2%的青少年同时患有睡眠障碍，20.9%的同时患有强迫症，并且抑郁症状常会持续到成年期并长期反复出现，严重危害其身心健康（侯金芹等，2025）。在此背景下，党的二十大报告明确提出“重视心理健康和精神卫生”，教育部等十七部门亦联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023-2025年）》，青少年身心健康全面发展成为国家公共卫生与教育政策的核心议题之一。与此同时，以减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担为核心的“双减”政策深入实施，以及自2025年起，全国各地依据教育部要求，推动中小学校周末双休与法定节假日制度严格落实。该政策体系的落地，打破了青少年时间被学业任务过度挤占的现状，从高度结构化学业安排中释放出一定的自主支配时间，即本研究所界定的“留白时间”，以平衡学习与生活，发展个人兴趣、提升综合能力（李江波和魏兰兰，2025）。

本研究聚焦双休时间，核心在于以下独特价值：其一，时间属性特殊，双休是青少年周期最长的连续自主时段，唯有完整、连续的自由时间才能支撑深度探索与心理恢复，区别于上学日的碎片化闲暇；其二，政策价值突出，“双减”与双休政策释放了大量时间资源，但现实中“明放暗补”现象普遍，时间红利并未转化为发展红利，亟需实证研究回应政策落地痛点；其三，心理培育适配，双休时间的非功利性、低评价特征，恰好匹配积极心理学自主支持的核心逻辑，是自然情境下培育心理资本的天然场域。

从心理学研究视角来看，积极心理学领域的相关研究证实，非功利化、自主支配的自由时间是个体心理资本积累的重要载体。路桑斯的心理资本理论提出，自我效能感、希望、韧性、乐观等积极心理资源是可通过后天情境体验与实践活动逐步开发（弗雷德·路桑斯，2008）；而爱德华·L·德西和理查德·M·瑞安的自我决定论进一步阐明，自主、胜任、关系三种基本心理需求的满足，保障个体积极心理发展，而留白时间所具备的自主性、开放性特征，恰好为这三种需求的满足提供了条件（Deci & Ryan, 2012）。此外，国内相关研究发现，青少年的自主休闲时间与心理韧性呈显著正相关，而过度的学业时间挤占则会降低其自我效能感与情绪调节能力。但当前学界针对双休政策背景下青少年留白时间的研究仍处于起步阶段，尚未系统揭示留白时间与心理资本之间的内在增益机制，也缺乏针对留白时间利用的系统性策略研究。

（二）研究问题与核心命题

本研究的核心问题为：在现行政策背景下，青少年所拥有的双休“留白时间”通过何种内在机制对其心理资本产生增益作用？为深入剖析这一问题，本研究将其分解为三个子命题：当前青少年双休“留白时间”的利用现状如何？“留白时间”的不同特征如自主性、活动类型如何分别影响心理资本的四个核心维度？如何构建系统化的策略体系进而优化青少年对“留白时间”的利用，有效提升其心理资本水平？

（三）研究思路与方法

本研究遵循“理论构建 - 实证调研 - 机制解析 - 策略建构”的逻辑，采用解释性序列混合研究设计。首先，通过文献研究法系统梳理积极心理学、心理资本等相关理论，构建“留白时间特征—心理资本维度—增益机制”的初步理论模型。其次，进行实证调研：量化阶段，采用方便抽样对Z市义务教育阶段的100名青少年学生进行问卷调查；质性阶段，根据量化结果选取12名典型个案进行深度访谈。最后，通过数据三角互证，解析机制并提出策略。

二、核心概念

（一）双休“留白时间”

© 睿光智識出版有限公司

双休留白时间，是指在周末双休日中，不被学业任务、绩效要求或制度化目标占用，由个体自主支配、目的开放、价值非功利化的一段时间形态（王小波，2004）。它既不同于被动消耗的“空闲时间”，也不同于以产出为导向的“学习 / 训练时间”，而是一种以人的整体发展为中心的自由时间（侯玉珠和杨淑萍，2016）。

双休留白时间具有区别于学业时间与制度化休闲活动的若干核心特征。首先，最根本的属性在于高度的自主性，个体对时间的使用方式、活动内容及参与程度拥有决定权。其次为开放性特征，允许活动在过程中发生变化、中断或转向，甚至允许“无所事事”的状态存在。除此之外，还体现出明显的非功利性。其价值不依赖于是否直接转化为可量化的能力提升或学业成果，而强调活动本身所具有的意义与体验（孙余余，2008）。尽管留白时间并不以发展为显性目标，但相关研究表明此类非功利性的自由时间往往在情绪恢复、心理韧性、创造力以及自我认同的形成等方面具有潜在而长期的积极影响。因此，双休留白时间可以被理解为一种发展潜能处于弱显性状态的自由时间形态。

（二）心理资本

心理资本是指个体在成长与实践过程中可以被开发和提升的积极心理资源状态，体现为个体在面对挑战、压力与不确定情境时所表现出的正向心理能力与发展潜能（吴伟炯等，2012）。它通常由四个维度构成，自我效能感、希望、韧性和乐观。已有研究表明，这四个维度并非稳定不变的性格特质，而是能够在特定情境和经验中不断积累与增强（李超平和张昕，2009）。

三、研究设计

（一）研究对象

采用分层整群抽样，选取浙江省 Z 市 2 所义务教育阶段学校的青少年学生为研究对象。共发放问卷 108 份，回收有效问卷 100 份，有效率 92.6%。其中，男生 51 人，女生 49 人；小学五年级 50 人，初三年级 50 人；城市学生 93 人，乡镇 / 农村学生 7 人。在此基础上，根据留白时间长短、心理资本得分及是否参加补习等标准，选取 12 名学生深度访谈。

（二）研究工具

1.《青少年双休时间利用模式问卷》

自编问卷，包括留白时间总量、活动类型、自主规划程度、学业压力感知等维度。项目经数据检测，表明各维度内部一致性良好。

2.《心理资本量表》

采用 Luthans 等人编制、李超平翻译修订的中文版 PCQ-24 量表，共 24 题，包含自我效能感、希望、韧性、乐观四个维度，采用 Likert 6 点计分。本研究中总量表 Cronbach‘s α 为 0.87，各子维度 α 在 0.75-0.82 之间，信效度良好。

3.《留白时间体验深度访谈提纲》

半结构化提纲，涵盖留白时间感知、典型活动描述、情感体验、自主决策过程及遇到的困难等。经专家评议优化内容与表述后开展预访谈，对访谈转录文本进行信效度检验，编码者间信度 Kappa 系数为 0.87，访谈维度内部一致性 Cronbach’s α 为 0.82，各子维度 α 在 0.75-0.80 之间，表明提纲具有良好的信效度，可有效挖掘研究所需质性信息。

（三）数据分析方法

量化数据采用 SPSS 26.0 软件进行描述统计分析、差异检验（独立样本 t 检验、单因素方差分析）及

© 睿光智識出版有限公司

Pearson 相关分析；采用 Hayes 开发的 PROCESS Macro（Model 4）检验基本心理需求在留白时间与心理资本之间的中介作用，并采用 Bootstrap 法进行 5000 次重复抽样，构建 95% 置信区间，以检验中介效应的显著性。

四、结果

（一）“留白时间”利用现状与困境

双休留白时间的价值实现需以充足的时间总量、纯粹的留白属性、高质量的活动实践为基础，本研究通过量化数据与质性访谈发现，当前青少年双休留白时间的利用仍陷入量质双缺、认知偏差、实践低效的多重困境。

1. 时间维度：总量不足、碎片化与隐性挤占

量化数据显示，青少年双休日均留白时间为（3.34±1.52）小时，实际有效留白占比低，显性总量压缩与隐性碎片化挤占是目前的核心问题。从显性总量来看，21% 的青少年需参加 2 个及以上且总时长超 4 小时的课外补习班，23% 的受访者日均完成作业时间超 4 小时，二者叠加直接导致近半数（44%）青少年双休留白时间少于 2 小时，仅 30% 未参加课外补习的青少年能拥有相对充足的自主时间，独立样本 t 检验也证实，未参加课外补习者的留白时间（M=4.01，SD=1.65）显著高于参加者（M=2.98，SD=1.37）（t=-4.327，P<0.01），校外补习成为时间总量的主要因素。

更值得关注的是隐性的碎片化挤占与非政策化时间侵占，34% 的学生表示其留白时间由补习间隙、作业后残余时间构成，多为半小时至 1 小时的零散时段，难以形成完整的心理恢复与自主探索周期，违背了留白时间连续性、沉浸式的心理发展需求。而这种隐性挤占并非仅来自校外机构，更源于学校与家庭的双重软施压。学校层面，虽明文落实双休制度，但部分学校通过“双休是淘汰不自律的人”等话术营造焦虑氛围，使得学生自愿返校自习成为普遍现象。受访学生更直言“大家都在教室学习，自己在家休息会有强烈的愧疚感”（高分组 10 号，男生）。家庭层面，部分家长在“双减”政策下虽减少校外补习，却通过布置额外家庭作业、安排线上学习任务等方式填补双休时间，导致“校内减负、家庭增负”的时间挤占。传统文化推崇珍惜时间，而这些观念达到极端状态，无法张弛有度，就会陷入困境。尤其是当今学业与就业压力增加，加剧了社会的普遍焦虑，在教育行业内，为了取得未来的职业竞争优势，学校、家长、学生都更倾向于拉长学习时间（王萌，2024），而双休政策因此往往面临明放暗补的执行偏差，导致留白时间总量被进一步压缩。

此外，双休留白时间的群体差异显著，九年级学生因学业压力更大，留白时间总量较五年级平均少 0.36 小时，且碎片化程度更高。农村青少年因家庭学业辅导介入少，看似留白时间更多，但多为“无规划的空闲时间”，与城市青少年的“结构化挤占”形成不同的时间困境，二者均无法形成高质量的留白体验（见表 1）。

2. 认知维度：“伪留白”与认知偏差

本研究发现，78% 的家长虽在问卷中认同“自主活动对孩子发展有价值”，但实际行动中却陷入认知与实践的脱节，加之学校与社会的功利化时间观传导，最终导致“伪留白”现象普遍，具体体现为家长、学校、青少年自身三个层面的认知偏差。

家长层面的核心偏差为“奖励式留白”与“功利化规划”，72% 的家长将留白时间视为完成学业后的附加奖励，多倾向于结构化的兴趣班等具有能力提升属性的内容。受访学生表示“妈妈给我报的编程班，说是让我周末放松玩，但每天都有打卡任务，还要准备考试，和上学没区别”（普通组 8 号，女生），此类活动看似是“留白”，实则仍处于被安排、有目标、受评价的状态，完全丧失了留白时间的非功利性与自主性，属于典型的“结构化伪留白”。

© 睿光智識出版有限公司

表 1 不同人口学与行为特征下青少年留白时间及心理资本的差异分析表

统计维度	分组类别	n	占比(%)	日均留白时间（小时）	心理资本总分	留白时间统计检验	心理资本统计检验
总体水平	总计	100	100	3.34±1.52	4.22±0.65	-	-
周末补习行为	无补习班	30	30.0	4.01±1.65	4.45±0.58	t=4.327 (P<0.001)	t=3.012 (P<0.01)
	有补习班	70	70.0	2.98±1.37	4.12±0.66		
补习时长细分	1 个班 (<2 小时)	49	49.0	3.42±1.48	4.28±0.61	F=14.72 (P<0.001)	F=8.36 (P<0.001)
	2 个及以上 (2-4 小时)	21	21.0	2.76±1.29	4.03±0.68		
日均作业时长	少于 2 小时	47	47.0	3.87±1.61	4.35±0.60	F=11.89 (P<0.001)	F=7.12 (P<0.01)
	2-4 小时	30	30.0	3.15±1.45	4.18±0.63		
	超过 4 小时	23	23.0	2.29±1.34	3.94±0.68		
学段差异	五年级	50	50.0	3.52±1.58	4.39±0.61	t=2.174 (P<0.05)	t=2.763 (P<0.01)
	九年级	50	50.0	3.16±1.42	4.05±0.64		
城乡差异	城市	93	93.0	3.29±1.50	4.25±0.64	t=-1.982 (P>0.05)	t=2.014 (P>0.05)
	农村	7	7.0	3.97±1.76	3.98±0.71		
自主规划情况	常规划	44	44.0	4.08±1.62	4.47±0.59	t=5.631 (P<0.001)	t=3.962 (P<0.01)
	不常规划	56	56.0	2.76±1.28	4.02±0.65		

注：M±SD 表示均值 ± 标准差；t 检验为独立样本 t 检验，F 检验为单因素方差分析。

学校层面的核心偏差为“休息即不自律”的评判，广西某县高中领导在会上强调“双休就是为了淘汰不自律的人”，导致学生产生“休息即认输”的焦虑（邹敏莉和李楠，2026），将“勤奋”与“长时间学习”直接绑定，将双休的休息行为污名化为懒惰、不进取，通过集体氛围、教师引导等方式向学生传递“留白 = 浪费时间”的错误认知，促使青少年因心理压力无法真正放松，形成“心理性伪留白”。

因长期处于高度结构化的时间安排中，青少年自身则形成“留白无措感”的认知偏差，部分受访学生表示“突然有了一段没人安排的时间，反而不知道该做什么，只能刷手机、玩游戏，最后还会因为浪费时间感到自责”，这种无措感源于自主规划能力的缺失，而自主规划能力的缺失又进一步加剧了家长与学校的“替代规划”，形成恶性循环。

究其根源，三方偏差均源于社会功利化教育理念与学业焦虑的层层传导，忽视了青少年心理发展的规律，将留白时间视为无产出的无效时间，违背了积极心理学的核心逻辑，即心理资本的培育需要非功利、无评价的自由空间。

3. 实践维度：活动同质化与资源错配

留白时间的价值最终需通过具体的活动实践转化为心理资本，本研究发现当前青少年的留白活动不仅呈现高度同质化的特征，更存在地域资源错配与休闲能力缺失的深层问题，导致留白活动陷入“浅层化、被动化、低价值化”的困境。

从活动类型来看，量化数据显示，50% 的青少年将留白时间用于手游、短视频等低门槛电子娱乐，而户外运动、创造性活动、深度社交等具有积极发展价值的活动占比极低，活动同质化特征显著。此类电子娱乐虽具有即时性的愉悦感，但多为浅层、被动的感官体验，缺乏自主探索、深度思考与社交互动，无法满足青少年的基本心理需求（自主、胜任、关系），受访学生也表示“刷了一下午短视频，感觉眼睛累，心里也空落落的，还不如写作业踏实”（困难组 1 号，女生），这种被动的娱乐方式不仅无法培育心理资本，

© 睿光智識出版有限公司

反而会因时间浪费的自责加剧心理焦虑（见表 2）。

而活动同质化的背后，是显著的资源错配问题。农村青少年的活动选择受限源于资源匮乏如缺乏公共文化场馆、户外运动设施、专业的兴趣指导等资源，青少年除了电子娱乐几乎无其他可选择的活动形式；城市青少年则源于资源利用不足与安全焦虑，家长因安全顾虑限制孩子的外出活动，学校也缺乏对校外资源的整合与引导，导致大量优质资源闲置。以 Z 地区为例，当地拥有众岛屿的生态资源、渔俗文化及船拳等非物质文化遗产，是极具特色的留白活动资源，但不足 8% 的青少年在留白时间参与赶海、渔绳结制作等海洋类活动，62% 的家长表示“不知道如何引导孩子参与此类活动，也没有相关的便捷渠道”，形成资源丰富但需求无法匹配的错配困境。

表 2 青少年双休留白时间活动构成及占比情况

维度	活动细项	占比 (%)	小计 (%)
静态 / 碎片化活动	阅读 / 听音乐	32	50
	电子游戏	18	
动态 / 完整性活动	社交聚会	17	29
	户外运动	12	
创造性产出	艺术创作（写作 / 绘画 / 手工）	16	16
其他	其他	5	5

更根本的问题是青少年休闲能力的系统性缺失。长期以来，学校与家庭的时间安排均以学业为核心，忽视了对青少年休闲能力的培养，导致青少年既缺乏自主规划时间的能力，也缺乏发现活动价值、开展深度活动的能力，最终陷入“要么被安排，要么无措刷手机”的实践困境。

此外，活动实践的困境与前两个维度的困境形成紧密关联：时间的碎片化导致青少年无法开展需要连续性的深度活动，只能选择碎片化的电子娱乐；认知的功利化则让家长与学校忽视对青少年休闲能力的培养，进一步加剧活动的同质化与低价值化。三者相互影响，让双休留白时间的利用陷入难以突破的现实困境。

（二）双休“留白时间”对心理资本的增益机制

心理资本核心包含自我效能感、希望感、韧性与乐观性四个维度，是青少年应对学业压力、实现身心健康发展的重要心理资源（弗雷德 · 路桑斯，2008）。自我效能感由班杜拉提出，自主性是自我决定论的重要内容，个体较少受到外界影响而坚持自我，自我依靠、自我主张和自我控制。自主性高的学生，也会有较高的自我效能感（李海燕，2026）。希望感的核心包含确立目标、探索达成目标的路径以及追求目标所必需的动力思维且可通过后天学习与实践逐步培育（王馨蕊等，2017）。心理韧性，又称心理弹性，是个体面对逆境、压力时，能够灵活调整自身状态、主动应对困难并恢复心理平衡的能力（贾士昱等，2018），其核心是通过不断的挫折应对实践，实现心理弹性的逐步提升。乐观性是个体对未来事件的积极预期，核心是通过积累积极情绪、建构生活意义，形成对生活的正向认知。

1. 相关分析

相关分析结果显示，心理资本总分与留白时间总量呈中等程度显著正相关（r=0.341，P<0.01），表明留白时间的“量”是心理资本发展的基础前提；而心理资本总分与自主规划程度的相关系数更高（r=0.412，P<0.01），凸显了留白时间的“质”，即自主支配的深度，比时间总量更能精准预测心理资本水平。这一结果说明并非所有空闲时间都能培育积极心理，只有具备自主掌控属性的时间，才能真正成为心理资源的积累载体。

分学段来看，五年级样本中留白时间总量与心理资本的相关系数为 r=0.312，P<0.01，自主规划程度与心理资本的相关系数为 r=0.386，P<0.01；九年级样本中二者相关系数分别为 r=0.367，P<0.01 与

© 睿光智識出版有限公司

r=0.435，P<0.01。可见质量优先的规律在两个学段均稳定成立，且九年级群体中自主留白的心理增益效应更强，提示高学业压力下自主留白的缓冲保护更突出。

2. 中介效应检验

本研究采用层级回归法，检验基本心理需求在留白时间特征与心理资本之间的中介作用。回归结果显示，留白时间对心理资本的增益并非直接作用，而是通过基本心理需求的满足实现间接转化，且不同留白时间特征对应不同的中介路径，呈现出路径分化的特征。整体模型拟合良好，R^2 为 0.287，说明留白时间特征与基本心理需求共同解释了心理资本 28.7% 的变异。

（1）留白时间的自主性显著正向预测自主需求（β=0.49）与胜任需求（β=0.31）的满足。

中介效应检验表明，自主需求在该路径中起完全中介作用，这意味着留白时间本身无法直接提升心理资本，只有当青少年在留白时间中获得自我支配、自我决策的自主体验，打破学业场景中的被动服从状态，才能全方位激活自我效能感、希望感、韧性与乐观性。

（2）兴趣活动参与显著正向预测胜任需求（β=0.38）与关系需求（β=0.26）的满足。

兴趣类活动参与对胜任需求满足的预测作用最为显著（β=0.38，P<0.01），同时对关系需求满足也具有显著正向影响（β=0.26，P<0.05）。进一步的维度特异性分析显示，胜任需求满足主要聚焦于心理资本，对自我效能感（β=0.32，P<0.01）和希望感（β=0.29，P<0.01）的预测作用显著；而关系需求满足则通过同伴互动、亲子陪伴等场景，间接强化希望感与乐观性。这揭示了兴趣活动作为留白时间的实践载体，通过让青少年在自主选择的活动中获得能力胜任感与社会连接感，实现心理资本的定向增益。

五、策略建构

（一）制度保障层：筑牢时间底线

首先要通过政策与制度的约束引导，深化“双减”政策落地监管，净化校外环境。“双减”政策属于我国基础教育领域深化改革体制的关键举动，它从根本上要达成的目标就是通过改进校内教学质量来形成科学合理的教育生态环境（李春雷等，2026）。针对调研中揭示的隐形学科培训现象，教育局、市场监管等部门需建立常态化的机制，定期联合巡查，反馈举报，尤其加强整治非学科类培训机构，从而避免“打擦边球”行为。同时，探索建立校外培训机构白名单，公示时间用量，引导家长理性选择，从源头遏制双休时间的被动侵占。

其次要推动学校优化作业设计与假期管理。教育行政部门应指导学校严格落实《未成年人学校保护规定》中“义务教育学校不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假，组织学生集体补课”的条款，纳入学校考核。在教研层面，设置必做、选做作业，减少重复机械的任务，让学生根据自己的能力选择分层作业。最重要的是严禁以自愿为名行强制之实的自习安排，学生在校期间的学习在于精而不在多，提高效率才能为双休释放更多完整时间。

再者要倡导家庭建立健康时间契约。家庭可以借鉴家庭会议、亲子协商等模式，共同制定《双休时间使用家庭公约》。契约内容可包括：保障每日不少于 2-3 小时的自主留白时段；约定电子设备使用的休憩时间；分配家庭共同活动与个人独立活动时间等。家庭是双休留白时间的基石，将时间支配权部分归还青少年，在实践中培养自主规划能力。

针对小学阶段，重点保障留白时间的“量”，严格控制作业总量与非学科班数量，避免过早用结构化活动填满周末；针对初中阶段，重点保障留白时间的“质”，减少作业的隐性挤占，缓解“休息即愧疚”的焦虑氛围，让学生获得真正的心理放松。

（二）认知纠偏层：协同家校社

© 睿光智識出版有限公司

留白不是放纵空虚，而是有的放矢地成长。只有家庭、学校、社会形成育人合力，扭转功利化、工具化的时间认知，才能共同倡导并践行“留白即自主成长”的科学理念。

首先要开展家长教育，重塑成长性时间观。在“双减”政策执行过程中，相关利益群体有不同的利益诉求，陷入利益博弈困境，引发家庭教育焦虑产生，最终导致“双减”政策实施效果不佳（刘书生和刘德华，2022）。社区、学校可聚焦积极心理学与亲子陪伴、非功利性活动的长远价值、如何支持孩子的自主探索等主题，定期开设家长成长课堂。

其次要加强学校宣传与教师培训。通过班会、心理健康课、校园文化宣传等渠道传达观念，更重要的是，对教师尤其是班主任进行专题培训，进而指导学生如何科学规划与利用留白时间，成为支持学生全面发展的育人者。

再者要营造社会支持性舆论环境。媒体应承担社会责任，联合教育、文旅、体育等部门，推介优质的公共文化、体育、科普资源与活动，宣传全面发展、身心健康成长的青少年典型，向社会传递“留白 = 自主成长”的积极理念。

（三）实践赋能层：供给高质量活动资源

系统性开发符合青少年心理需求、兼具地域特色的活动资源和平台，能够更有针对性地解决活动同质化与资源错配问题。

首先要盘活与开发地域特色活动资源。作为社会教育的必要机构，中学生校外活动空间负担着丰富中学生文化生活，塑造中学生思想品质、培养新时代人才的重任，对中学生的综合素质提高及中学生身心的全面发展具有重要的理论和实践意义（段瑞领，2013）。各地教育、文旅、共青团等部门协同，深入挖掘本地自然、文化、科技资源。例如，可开发“海洋生态研学半日行”、“渔绳结艺术创作”等短时、趣味活动，不仅能丰富活动选择，更能增强青少年对家乡文化的认同感。

其次要搭建留白时间资源匹配平台。利用数字化手段，平台通过整合区域内博物馆、图书馆、科技馆、体育场馆、公园绿地、社区活动中心等公共资源，匹配青少年多元需求，个性化推荐活动，并提供预约、结伴等功能，解决“不知道去哪、和谁去”的信息不对称问题。

（四）心理赋能层：嵌入轻量积极干预

积极心理学坚持积极的心理学研究方向，着重关注人们的积极心理特质、积极情绪感受以及正向自我认知的构建（蒋秋悦，2026）。为引导青少年从被动消耗时间转向主动利用时间增益心理资本，可设计轻量易行的积极心理学干预活动并融入其留白时间。

首先学校心理教师或社区工作者可设计一系列小活动如“积极情绪打卡”，鼓励青少年在留白时间有意记录三件令自己感到愉悦、感激或自豪的小事，培养对积极情绪的觉察与乐观性；“目标拆解与路径图”，引导青少年为自己在留白时间想完成的一个小兴趣目标，绘制实现步骤图，并标识可能遇到的障碍及应对办法，训练其希望感中的动力思维与路径思维；“韧性时刻回顾”，每周简短回顾在留白活动中遇到的一次小挫折，反思自己是如何应对的，强化“我有能力克服困难”的自我效能感。

其次要推广自主探索与反思引导。除了结构化活动，更应鼓励青少年进行非结构化的自主探索，例如提供“留白时间探索清单”，结束后通过自问“我今天尝试了什么新东西”、“我在哪个瞬间感到最投入”等问题进行反思，促进其将感性体验转化为心理资源。

六、结论与展望

（一）研究结论

本研究以浙江省 Z 市 100 名小学五年级与初三年级学生为对象，证实双休“留白时间”是促进青少

© 睿光智識出版有限公司

年心理资本发展的有效途径。其核心机制在于通过提供自主选择、兴趣探索与低风险挫折应对的空间，满足青少年的基本心理需求，进而系统提升其自我效能感、希望、韧性与乐观水平。当前，留白时间的价值实现面临制度、认知与实践的多重制约。因此，构建一个由政策保障、科学认知、丰富资源和心理引导组成的支持系统至关重要。

（二）研究局限与未来展望

本研究样本仅覆盖某一市义务教育阶段两个年级，样本量与地域范围有限，未来需进行跨地域、全学段的大样本研究，检验结论的普适性。采用横断面设计，因果关系推断需谨慎，建议开展纵向追踪研究。此外，随着数字原生代成长，数字化留白时间如有益的线上创作、社群互动等的心理影响成为亟待探索的新议题。未来可开展行动研究，将上述策略转化为具体干预项目并进行严谨的效果评估，形成“研究 - 实践 - 政策”的闭环。

参考文献

段瑞领 . (2013). 校外教育建筑空间特征研究 [硕士学位论文]. 大连理工大学 .

侯金芹，陈祉妍等 . (2025). 中国国民心理健康发展报告（2023 ～ 2024）. 社会科学文献出版社 .

侯玉珠，杨淑萍 . (2016). 儿童休闲的危机与回归——基于学校教育的视角 . 江苏教育研究 , (8), 23 – 27.

贾士昱，刘建平，叶宝娟 . (2018). 正念对大学生生活满意度的影响：自尊和心理弹性的链式中介作用 . 中国临床心理学杂志 , 26(1), 147 – 150.

蒋秋悦 . (2026). 积极心理学在初中生心理健康教育中的应用研究 . 南京市浦口区第三中学 , (3), 147.

李超平，张昕 . (2009). 心理资本的结构及其对工作绩效的影响 . 心理科学进展 , 17(2), 320 – 328.

李海燕 . (2026). 自我效能感与高中生生涯成熟：自主性的中介效应 . 现代中小学教育 , 42(1), 59 – 64.

李江波，魏兰兰 . (2025). 关于双休制背景下学生自主管理的调研报告——以陕北地区高中生的自主管理情况为例 . 陕西教育（综合版）, (11), 51 – 52.

李春雷，郑洪春晖，郑璞晨晖 . (2026). “双减”政策背景下基础教育学校提质增效的路径探析 . 科教文汇 , (2), 168.

刘书生，刘德华 . (2022). 利益相关者视域下“双减”实施的博弈困境及突破 . 当代教育科学 , (8), 11 – 17.

喻妍 . (2025). 健康中国视域下体育锻炼促进青少年心理健康的路径研究 . 时代青年 , (27), 28 – 30.

孙余余 . (2008). 试论哲学视阈中的休闲与人的全面发展 . 中共杭州市委党校学报 , (4), 67 – 72.

王萌 . (2024). 教孩子学会使用闲暇 . 人民教育 , (21), 47 – 49.

王小波 . (2004). 儿童休闲：被遗忘的角落——我国城市儿童休闲状况调查 . 青年研究 , (6), 12 – 18.

王馨蕊，邢艳艳，许燕 . (2017). 希望的代际传递效应：教养方式的中介作用 . 心理学探新 , 37(2), 161 – 165.

吴伟炯，刘毅，路红，谢雪贤 . (2012). 本土心理资本与职业幸福感的关系 . 心理学报 , 44(10), 1349 – 1360.

邹敏莉，李楠 . (2026). 双休正在经历复杂的“水土适应”——来自西部一县高中双休执行情况的调查 . 中国青年报 .

弗雷德 · 路桑斯 . (2008). 心理资本 . 中国轻工业出版社 .

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In Handbook of theories of social psychology (Vol. 1, pp. 416–436).

© 睿光智識出版有限公司

作者介绍

1. 吴智伊：浙江海洋大学外国语学院英语（师范）专业，学生，研究兴趣为心理韧性与压力应对。

2. 丁芳盛：浙江海洋大学师范学院教育系，副教授，研究兴趣为儿童青少年社会性发展与心理健康、家庭教育。

3. 邵晓敏：浙江海洋大学师范学院历史（师范）专业，学生，研究兴趣为积极情绪与主观幸福感。

4. 褚雨萱：浙江海洋大学师范学院汉语言文学（师范）专业，学生，研究兴趣为自我效能感与个人成长。

5. 贾可幽：浙江海洋大学外国语学院商务英语专业，学生，研究兴趣为积极心理干预与心理健康促进。

项目信息

浙江海洋大学大学生科技创新项目资助项目（项目编号：2025-A-044）

© 睿光智識出版有限公司